

30 个很有效的破冰游戏

编辑整理：

尊敬的读者朋友们：

这里是精品文档编辑中心，本文档内容是由我和我的同事精心编辑整理后发布的，发布之前我们对文中内容进行仔细校对，但是难免会有疏漏的地方，但是任然希望（30 个很有效的破冰游戏）的内容能够给您的工作和学习带来便利。同时也真诚的希望收到您的建议和反馈，这将是我们进步的源泉，前进的动力。

本文可编辑可修改，如果觉得对您有帮助请收藏以便随时查阅，最后祝您生活愉快 业绩进步，以下为 30 个很有效的破冰游戏的全部内容。



2、大风吹

游戏类型：破冰船
游戏时间：5 分钟或更长
所需材料：无
参加人数：不限
场地要求：宽敞的会议室或户外进行

活动目的

活动筋骨，可替代早操，让学员在良好精神状态下上课。

享受放松和乐趣。

活跃气氛，让学员换位置形成新的学习小组，但顺理成章，生动有趣。

操作程序

1. 每个学员都坐在自己的凳子上，拿掉多余的凳子，使凳子与学员的人数相等。
2. 讲师站在讲台上宣布：现在我们要做一个游戏：当我说“大风吹”的时候，你们所有人齐声问：“吹什么？”“我回答：“吹鞋子”时，所有穿鞋子的人都要站起来，重新找凳子换位子，动作慢的那个人就可能没有凳子了，因为我说完之后也会加入这个游戏。如果我回答：“吹牙齿”，所有有牙齿的人就要重新换位子找凳子。以此类推，当我回答：“吹眼镜”时，所有带眼镜的人换位子，其它人做在原来的座位上不动。明白了吗？最后一个动作慢没有重新找到凳子的人，就要像我这样站到前面来叫口令，直到他抢到位置，产生新的叫口令的人。
3. 此活动可持续 3—4 分钟，就按照最后一轮学员坐的位置开始继续培训课程。
4. 一个完整的口令过程如下：
叫口令者：“大风吹。”
学员：“吹什么？”
叫口令者：“吹衣服”。（物品由叫口令者自行决定。）
学员开始换位子。
另一论开始：“大风吹”……

编者提示

是一个纯粹的破冰船游戏，简单易行，而且效果很好。

游戏开始前可能学员已经被分好小组了。

此游戏可应用在课程开始或任何讲师想调整小组成员并让大家放松的时候。

4、学员照片

游戏类型： 破冰船 参加人数：
不限
游戏时间： 15 分钟，视人数多少及相机的速度而有所不同
所需材料： 拍立得相机及胶卷 场地要求： 会议室

活动目的

帮助讲师和学员熟悉所有参加者的姓名，让整个课堂生动活泼起来。

操作程序

1. 在第一次登记时收集每位学员的照片，以供培训教程之用。
2. 可在培训正式开始前召开一个学员介绍会，这活动对连续 3 天或 5 天的培训课程非常有用。
3. 用一台拍立得照相机为每位学员拍照，并在相片的空白处或背面写上学员的名字。
4. 在培训的第一堂课开始前，回顾全套照片。这有助于培训师快速记忆每位学员的相貌及名字，对于那些不能设置桌牌的课堂尤为有效。

其它可选操作程序

- A. 将全套学员照片粘贴在一张大的张贴板上，在每张相片旁写上该学员的姓名及相关信息（如： 公司，职位， 头衔等） 。将张贴板放在进口处或咖啡桌旁，以方便学员观看。
- B. 在第一堂课之前， 雇一位当地擅长画漫画的人士，请他为每一位学员（及培训人员）画一张幽默的速写，并将这些画在合适的位置张贴起来。由于这些画往往抓住人物的面部特征或性格特点，所以能帮助大家区分并记忆每位成员的相貌和名字。在课程结束后，也可用来作为特殊的“毕业”礼品赠送给学员。
- C. 如果你能够在培训开始前获得学员的姓名和照片，就可以在培训前把相片贴到张贴板上去，只是让学员在自己的照片下签名就行了。

5、寻宝游戏

游戏类型：破冰类及团队合作精神

参加人数：不限，5 人一组为最佳

游戏时间：10 分钟

所需材料：寻宝游戏工作表

场

地要求：会议室

活动目的

可利用此游戏来破冰，改善课堂气氛。

也可以借此游戏让学员体会一下团队合作精神。

操作程序

1. 培训师让全体学员组成 5 人一小组，每组选出一位代表作为组长。
2. 培训师把寻宝游戏工作表分给各小组的组长，让他们在五分钟之内收集齐表中所列物品，并展示在全班学员面前。
3. 培训师检查最快完成的小组是否收集到了所有的物品，而后给他们一些奖赏。

相关讨论

回顾一下活动的过程，是否小组的全体成员都有参与？

做事之前是否有一个计划，哪怕是这样简单的活动？

大家是否能体会到以投资时间来争取时间的道理？

寻宝游戏表

请在 5 分钟内收集到以下物品：

回形针、红圆珠笔、一把泥土、报纸、肥皂、一包香烟、牙刷、衣架、小组成员名单、石头

6、寻人游戏

游戏类型：破冰船

参加人数：不限

游戏时间：15—20 分钟

所需材料：投影仪

场

地要求：会议室

活动目的

增进学员之间的相互了解，活跃课堂气氛。

操作程序

把寻人游戏工作表发给每一位学员。

让每位学员以最快的速度找到与表格中相匹配的人，然后在表格中签名，但每人只能签一个格子。

最先获取全部签名者为胜利者，培训师应准备一些小礼品作为奖赏。

相关讨论

通过这一活动，你是否对本班的学员有了进一步的了解，这些信息对于增进学

员之间	内容要求	签名	内容要求	签名
寻人游 寻找与 表格里 第一个	已婚		1960 年-1965 年	
	会打网球		四月份的生日	
	喜欢编织		能使用三种语言	
	喜欢喝红酒		喜欢游泳	
	喜欢唱歌		到过上海	
	取得工商管理硕士		穿一件条纹衬衫	
	喜欢阅读		戴眼镜	
	能使用电脑		主管	
	到过北京		有两个兄弟	
	能说英语		走路上班	

相应的
内容。

7、学员的期望和顾虑

游戏类型：破冰船
成

参加人数：不限，以小组讨论形式完

游戏时间:10 —20 分钟

所需材料: 墙表或记事纸

场地

要求: 会议室

活动目的

允许学员表达, 相互了解, 并减少他们对本次培训原有的误解。

操作程序

在一些研讨会或项目小组中, 成员可能来自不同的地方, 相互之间并不了解, 或者不清楚他们即将面临什么, 互相之间的角色是怎样的等等。同时, 讲师也不知道他们对此活动有什么期望和要求, 因此, 可以做下列活动以加深相互的了解:

1. 将成员分成 4—6 人的小组, 在简报纸上写下他们各自的顾虑及对课程的期望。时间 5 分钟。
2. 5 分钟结束后, 请各组中的一名成员代表发言, 说明小组的情况。
3. 在所有的小组发言都结束后, 讲师总结归纳学员所提供的顾虑和期望的情况, 略作解释和答复。

其它可选择的操作程序

A. 这个活动的操作方式也可改为由讲师提问学员, 而后将每位学员的答案写到简报架上, 如果学员的回答过于冗长, 讲师可以适当将其归纳和概括成简短的一两句话。

B. 课程结束后, 讲师和学员一起回顾这些期望, 看看这次培训是否达到了学员的期望。

相关讨论

每组各表达了哪些担忧、顾虑或意见?

也可事先给出例子:

“我是不是所有人中最年轻的/ 最老的?” “我想他们每个人都比我有经验。”

“在我出席的第一次专业研讨会上, 我能否表现出色?” “他们会不会穿着比我严肃/ 随意?”

“会不会每个人都用专用的缩写或第一个字母开头的术语说话?”

“我在这次活动中能学到新东西吗?”

作为讲师, 我们应当如何减弱这些顾虑? (如: 解释穿着标准, 定义所有用到的术语, 多向学员提问等等)

注意要点

如果学员的期望与这次的培训课程相差太远, 比如在一个销售的课程上, 学员提出希望“提高自己领导力”, 可以在记录时明确告诉他这并不现实, 然后设法引导他提出新的期望。

8、记者采访

游戏类型：破冰船
游戏时间：15 分钟
要求：会议室

参加人数：不限，以 2 人为 1 组
所需材料：纸和笔

场地

活动目的

让学员尽快互相熟悉起来。

培训师了解学员的演说表达技巧。

培训师进一步了解学员背景，从而调整课程内容深浅和讲授风格。

操作程序

1. 让学员们找一个人做自己的拍档，最好不是熟人。
2. 拍档双方互相作为记者对对方进行采访，采访内容由自己拟定，时间为 3 分钟。
3. 采访的目的是在 3 分钟内尽可能获取有深度的信息，要求你在采访过程中做笔记，完成后再进行角色交换。
4. 完成采访后，每位学员要把采访来的信息做一次一分钟的演讲，目的是把你的采访对象以最佳的方式介绍给大家。
5. 时间由培训师掌握，如果培训班很大，演讲只能以抽查的形式进行。

相关讨论

评价每位“记者”的信息收集能力、组织能力及表达能力。

编者提示

此游戏可以作为纯粹的破冰船使用，可以不需要作相关讨论与总结部分。

此游戏也可运用在与演说技巧等相关培训课程当中，作为引出“演说技巧”等内容的引子。

9、虫虫危机

游戏类型：破冰船/ 团队建设

参加人数：不限， 8-12 人一组

游戏时间： 10 分钟左右

所需材料：无
即可，最好是户外

场地要求：空间稍大

活动目的

让学员活动起来。

让学员体会通过协作完成团队目标。

操作程序

1. 将学员分成 8—12 人的小组。
2. 任务：各小组要用学员的身体创造出一条虫。这条虫有 2 只手和 2 只脚可在地上行走，全体学员必须连接在一起成为一个整体。小虫做好后要进行 10 米比赛。所有小组的小虫从起点爬到 10 米的终点，虫头先到者为胜利。
3. 比赛过程中“虫体”不能散开。

相关讨论

问题及可能答案请参阅游戏：“怪兽”

游戏总结

请参阅游戏：“怪兽”

编者提示

请参阅游戏：“怪兽”。

10、甲地乙地

游戏类型：破冰船/ 团队建设

参加人数：不限
多少

所需材料：无
户外

游戏时间： 10 分钟左右，视参加人数

场地要求：空间稍大即可，最好是

活动目的

让学员活动起来。

激发学员创意。

操作程序

1. 讲师任意设置 2 个地点分别命名为甲乙两地，两地的距离约 15—20 米。
2. 将所有学员排成 1 列纵队，让学员记住各自的位置。
3. 任务：每个学员依次从甲地到乙地，然后再从乙地返回甲地。
4. 规则：凡是前面学员使用过的方法，后面的学员不能再使用。也就是说，每种方法只能被使用一次。

编者提示

此游戏不仅适用于课程开始前、课间破冰船活动，还可被广泛应用于晚会或其他集体活动。

讲师根据自己的设计和目的，可让学员反复做几次，规则不变。一般来说，越到后面越具有挑战性。

可配合音乐或鼓声，会更加热烈有趣。

11、吸管无敌

游戏类型：破冰船/ 创造力
5 分钟

参加人数：不限

游戏时间：

所需材料：四五只苹果（或土豆、梨等）和相同数量的吸管。吸管的长度或直径无严格限制，喝酸奶或饮料的吸管都可以。

场地要求：

不限

活动目的

让学员活动起来。

放松情绪，获得一些乐趣。

激发学员创造力。

操作程序

1. 讲师拿出一个苹果和一根吸管展示给大家，并宣布：这是一个普通的吸管和苹果，现在你们中的哪一位想尝试一下，用吸管穿过苹果？
2. 如果学员中有人愿意尝试，讲师可将准备好的苹果和吸管递给他们。

相关讨论

你们一开始听到这个任务时觉得可不可能做到？

为什么大多数人在一开始时都觉得不可能？

你为什么能想出这个主意？

这个故事给你什么启发？

编者提示

至少一种方法可将苹果穿透：选择苹果的某一侧面，一手握住吸管猛地刺入苹果近边缘的地方。

此游戏可用于课程开始前或课间休息的破冰活动。

当用做破冰活动时，讲师可以不问学员任何问题或进行讨论。

此游戏可应用于创造力课程中，说明如何打破习惯思维。

此游戏简单易行，课堂效果不错。

12、机遇与挑战并存

游戏类型： 课间小戏/ 破冰船

参加人数： 不限

游戏时间： 10 分钟

所需材料： 无
稍大的空间

场地要求： 无特殊要求，

活动目的

让学员活动起来。

放松，获得一些乐趣。

操作程序

1. 讲师让所有的学员围成一个大的圆圈。
2. 讲师让每个学员向身体两侧自然伸开双臂。右手握拳，只伸出食指，指向右边，左手手掌展向左边。
3. 讲师让相邻的人的食指抵到右边学员左手的掌心，而他左边的学员同样伸出右手食指，抵向他的左手掌心。依次类推。
4. 培训师宣布：现在我要讲一个故事，当这个故事中出现“水”字时，你们所有的人都要用左手尽量去抓相邻的左边的人的食指，同时尽量让自己的食指不要被别人抓住。
5. 培训师开始讲故事。（故事附录如下）

从前有一个小和尚，有一次他下山去挑木材，在路上天突然下起了雨，一下子他浑身都湿透了，他干脆脱下袈裟到河里面去洗，洗好后，他把袈裟从河里面拿出来，然后，他拼命的拧，拧啊拧啊拧啊，拧出了好多的沙子。然后小和尚穿上袈裟继续赶路，路上遇到他的大师兄，大师兄扛着一箱矿泉水，大师兄看着小和尚，担心他感冒，就叫他回寺庙，小和尚回去烧了一锅热饭，吃饱饭以后，又烧了一锅热水，洗了一个热水澡。

编者提示

此游戏可用于课程开始前或课间休息的破冰活动。

当用做破冰活动时，讲师可不需要问学员任何问题或讨论。

此游戏可应用于沟通课程中，讨论聆听、注意力与反应的关系。相关讨论请参阅“沟通类”游戏。

此游戏简单易行，课堂效果不错。

13、小白兔小白兔跳一跳

游戏类型： 课间小戏/ 破冰船

参加人数： 不限, 10-20 人一组

游戏时间： 10 分钟

所需材料： 无

场地要求： 无特殊要求，稍大的空间

活动目的

让学员活动起来.

放松、休息，获得一些乐趣。

操作程序

1. 讲师将所有学员分成 10-20 人的小组。
2. 每一小组的人排成 1 队。
3. 小组后面一位学员双手搭在前一位学员的双肩上。
4. 讲师告诉学员，他们要随着讲师的指令做相应的肢体动作。在做动作的过程中队伍不能散开。
5. 培训师开始宣布指令：小白兔小白兔跳一跳，左脚跳 2 下，右脚跳 2 下，双脚合并向前跳 1 下，向后跳一下，再连续向前跳三下，最后我们大家都蹲下；小白兔小白兔跳一跳，左脚跳 2 下……

编者提示

可用于课间小戏让学员放松和休息.

讲师不需要问学员任何问题或讨论。

此游戏简单易行，效果不错。

14、你快乐我快乐

游戏类型： 课间小戏/ 破冰船

参加人数：不限

游戏时

间：10 分钟

所需材料：无

场地要求：无特殊要求，稍大的空间

活动目的

让学员活动起来。

放松、休息，获得一些乐趣。

操作程序

1. 讲师让所有学员围成 1 个圆圈。
2. 后一位学员双手搭在前一位学员的双肩上。
3. 讲师告诉学员：我们要做一个“你快乐，我快乐”的游戏。只要你认真做，保证能得到舒适体验。所有的学员都要随着讲师的指令做相应的肢体动作。在做动作的过程中队伍不能散开。
4. 培训师开始宣布指令：你快乐，我快乐，揉揉你的肩，一下、两下、三下；捶捶你的背，一下、两下、三下；大家跑起来，跑起来。你快乐，我快乐，揉揉你的腰，一下、两下、三下；捶捶你的腿一下、两下、三下；你快乐，我快乐，……

编者提示

用于课间小戏让学员放松和休息。

讲师可不需要问学员任何问题或讨论。

此游戏简单易行，效果不错。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/627065052146006064>